

2025

DÉCEMBRE

PLATEFORME DE REPIT BULLE D'AIR

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|----|
| 01  YOGA SUR CHAISE DUNIERES 14 h | 02  DEGUSTATION DE VINS Cave la Sérigoule - TENCE 14 h 30 | 03  MASSAGE INDIVIDUEL ARAULES 13 h 30 APRES-MIDI CARTES Sur Place possible  PRESENTATION BULLE D'AIR MONISTROL 18 h | 04  SPA (jacuzzi, sauna...) YSSINGEAUX 10 h - 12 h | 05  CAFE DES AIDANTS "mes démarches au Bar le Solirel - DUNIERES 9 h 30 - 11 h Bar le Solirel - DUNIERES | 06  MARCHE DE NOEL TENCE 9 h - 18 h <i>dégustation huîtres et commande de 9 h 30 à 14 h</i> | 07 |
| 08  REPAS DE NOEL Accueil de jour / Bulle d'air TENCE 10 h - 16 h | 09 | 10  VENEZ SUR VOTRE 31 TENCE 12 h - 17 h | 11  GYM DOUCE Espace remise en forme TENCE (stade Jo Maso) 11 h à 12 h | 12  CAFE DES AIDANTS "Trouver sa place dans la relation d'aide" Bar le Flow - YSSINGEAUX 15 h - 16 h 30 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17  MUSICOTHÉRAPIE TENCE 10 h - 12 h | 18  PAUSE DES AIDANTS Manago MONISTROL 14 h | 19  AQUAGYM / SPA MONISTROL 9 h 45 - 12 h | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | 01 | 02 | 03 | 04 |

 Aidants Aidés

Avant toute activité et pour plus de renseignements, merci de nous appeler au 07 84 89 15 72